

◆問い合わせ先
生涯学習センター（中央公民館内）
中央公民館図書室
本宮字矢来 39-1 ☎33-2611
白沢公民館
白岩字堤崎 500 ☎44-2350
しらさわ夢図書館
白岩字堤崎 500 ☎44-2112

さまざまな模様の温かい光

「ひょうたんランプ」講座

白沢公民館では、生涯学習講座として「ひょうたんランプ」講座を開催しました。

講師には、本宮※たんの会会長 渡辺晃先生をお迎えしました。受講生は、先生の製作したひょうたんランプの精妙な仕上がりに驚嘆しながら、真剣に作品づくりに取り組みでいました。

中身を取りだし、乾燥させたひょうたんの表面にデザインを描き、棒ヤスリで一つ一つ穴をあけていきます。そこから優しい光があふれだし、素敵なランプができました。



▲思い思いの模様のランプを作りました

アロマセラピーを体験

「家庭教育事業」ひなげし学級

中央公民館では、就学前のお子を持つお母さんを対象に家庭教育事業として「ひなげし学級」を開催しています。

11月28日第9回学習会では、アロマアドバイザーの武田都さんを講師に迎え、香りのもつ効果や精油の摂取方法など、アロマセラピーの基礎知識を学習しました。

化粧品を扱う女性にとって、香りは非常に興味深い話題の一つで、数種類のアロマオイルを調査して自分にあったオリジナルのアロマスプレーづくり挑戦しました。



▲教室中にアロマの良い香りが広がり、心地よい学習会でした

日ごろの子育ての忙しさをしばし忘れ、アロマの香りに包まれたリラックした時間を過ごすことができました。

※たんどん・「ひょうたん」と「あんどん」の合成語です

本宮は みんなが愛する 本の街

しらさわ夢図書館・中央公民館図書室

キャラクターモトム(本夢)くん

新着本

＊絵本・児童書・紙芝居＊

- 青い鳥文庫ができるまで.....岩貞 るみ
- 学歴入門.....橋本 俊昭
- 木でつくろう手づくり.....遠藤 敏明
- 親子で楽しむ子ども落語塾.....林家たい平
- いい子じゃないもん.....田部 智子
- おなべふくもしんりょうじょ.....やぎゆうげんいちろう
- みつけたよさわったよにわのむし.....澤口たまみ
- 偽りの支配者.....あさのあつこ
- ニルスが会った物語.....セルマ ラーゲルレーヴ
- 学校で役立つ新聞づくり活用大辞典.....関口 修司
- 語りつきお絵本3月11日.....WILL とも知育研究所
- 奇跡の母子犬.....山下 由美
- ホットケーキできあがり!.....エリック・カール
- 花じんま.....田島 征三
- まめじかカンチルの冒険.....松井由紀子

＊一般書・実用書＊

- 子どもの食のマナー.....食べもの文化編集部
- 絵本作家のアトリエ2.....福音館書店母の友編集部
- 私が見た大津波.....河北新報社
- 「できる上司」と「ダメ上司」の習慣.....室井 俊男
- どうしてこの国は「無言社会」となったのか.....森 真一
- 首・肩の痛みとこりを解消する.....手塚 正樹
- 読む便秘外来.....小林 弘幸
- メイドインジャパン 驕りの代償.....井上 久男
- 頂へ、そしてその先へ.....竹内 洋岳
- 管見安語串を映す鏡.....藤原 正彦
- 老いの備え.....曾野 綾子
- ブラックボックス.....篠田 節子
- 「7つの習慣」で東大脳を育てる.....江藤 真規
- よくわかる0～5歳児の絵本読み聞かせ.....徳永 満里
- たいせつなことは船が教えてくれる.....藤沢 優月
- 何のために生まれてきたの?.....やなせたかし

※これらの図書は、どちらの窓口からも借りることができます。ただし、移送等で少々時間を頂く場合がありますので、ご了承ください。(視聴覚資料は、図書館でのみ貸出・返却となります)

イベント

しらさわ夢図書館のおはなし会

■妊婦さんへのおはなし会
と き：1月24日(金) 10:30～10:50
対 象：妊婦さんとその家族

■赤ちゃんおはなし会
と き：1月24日(金) 11:00～11:20
対 象：赤ちゃんとその保護者

■リトルおはなし会
と き：1月26日(日) 10:30～11:00
対 象：幼児とその保護者

■小学生のためのおはなし会
と き：1月26日(日) 11:15～11:45
対 象：小学生とその保護者、子どもの読書に関心のある大人

※おはなし会などの内容については、お問い合わせください。

国保 だより

ハタチになったら国民年金へ加入を!

国民年金は国が保障する公的年金制度です。20歳になったときには、日本国内に住所を有するすべての方が加入します。保険料を納付して、年金を受け取ることは、義務であり権利です。

20歳の加入が一番お得!

将来給付される基礎年金は、皆さんが納める保険料と国庫負担(税金)が財源となります。もし、保険料の未納期間が多い場合、たとえ年金に充てられる税金を負担していても、年金は受け取れません。つまり、20歳から60歳になるまで保険料を納付して、満額の基礎年金を受け取ることが一番お得なのです。

※老齢基礎年金を受け取るためには、原則として保険料の納付済期間などが25年以上必要です。また、満額の老齢基礎年金を受け取るためには40年の保険料納付済期間が必要です。

納付困難な場合の免除制度

未納期間が多いと年金を受け取ることができない場合があります。納めるのが困難なときは、免除制度のご利用をお勧めします。

①免除(全額免除・一部免除)制度
本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の場合に保険料が全額または一部免除となります。

②若年者納付猶予制度

③学生納付特例制度
30歳未満の方で本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。

④2年前納が始まります
平成26年4月末の口座振替分より、割引額により大きな2年前納がご利用いただけるようになります。メリットは以下の通りです。

①2年間で1万4千円程度の割引となります。

②2年前納分の金額がその年の社会保険料控除の対象となります。

③口座振替をご利用することにより、忘れを防ぐことができます。

お申込み期限は毎年2月末までです。詳しくはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

問い合わせ先

市民課 国保年金係
☎33-11111
(内線1255/1227)
東北福島年金事務所
☎024-1535-0141(自動音声案内)

健康づくりシリーズ

食事内容を見直してみよう!

一年のうちで最も太りやすいと言われる12月～1月。1カ月で、1キロ以上太ってしまう人は、50～70%もいると言われています。原因は、食べ過ぎによるもので、体に何らかの影響を及ぼしやすいです。短期的な症状としては、胃のもたれ、むかつき、吐き気、嘔吐。長期的な症状としては、内臓に何らかのダメージを与えたり、重いものでは、糖尿病、痛風、肝臓に疾患を及ぼすこともあります。食事は、毎日欠かさないものですから、体を気遣ってみましょう。

食べ過ぎの原因となる心理的要因と物質的要因には密接な関係があります。外的刺激や内的刺激によるストレス(心理的要因)を感じると人は食べることによりそのストレスを解消しようとし、ストレスを解消するには、体に必要な栄養素を含むものではなく、すぐに快楽を得られる糖分を多く含むものを求めます。その糖分を多く含む食物の摂取が物質的要因となっているのです。

～食べ過ぎを予防するために～

<h4>よく噛む</h4> <p>目標一口30回の咀嚼。脳が空腹だと認識するまでは食べ始めから約20分ほどかかります。ゆっくり時間をかけてよく噛んで食べるとより効果的です。</p>	<h4>多めの水分</h4> <p>体内の水分が減っても空腹を感じます。食事前に水分を取ることでお腹が落ち着き、早食いや過食を抑える効果が出ます。</p>	<h4>腹八分</h4> <p>食べ過ぎ飲み過ぎは、胃腸・消化器系の内臓への負担が大きくなり、また、食生活が欧米化している日本では、大腸がんなど消化器系の癌が増加しています。</p>	<h4>ながら食いをしない</h4> <p>食事に集中して、楽しんで。満腹だと感じるのはお腹ではなく脳の満腹中枢が刺激されることによって感じています。</p>	<h4>一口を少なく</h4> <p>食事をするとき是一口分を少なくすることで食べる時間が長くなり、満腹中枢が刺激されて、少量でも満腹感が得られるようになります。</p>
--	---	---	---	---